

Salud Cardiovascular en Missouri

Colesterol

¿Está usted en el riesgo de tener colesterol?

Factores de Riesgos Inmodificables

- Edad
- Sexo
- Historial Familiar

Factores de riesgos Modificables

- Dieta
- Peso
- Actividad física

La Verdad del colesterol de Missouri¹

Datos del colesterol en la sangre, 2003

- El 34% de todas las personas de 18 años y más en Missouri tienen alto colesterol en la sangre
 - Este número está en aumento, por encima del 30% a partir del año 1999
- El 94% de todos los adultos de Missouri han tenido su nivel del colesterol de la sangre verificado
 - La mayoría en los 5 últimos años, como es recomendado

Factores de riesgo modificables para el alto colesterol en la sangre, 2004

- Dieta
 - Cuatro de cada cinco adultos en Missouri no comen las cinco porciones diarias recomendadas de frutas y de vegetales
- Peso
 - Casi seis de diez adultos de Missouri están con sobrepeso u obesos, y ese número sigue aumentando
- Actividad Física
 - Más de uno de cada cuatro adultos de Missouri no participan en ninguna actividad física en su tiempo libre

¿Sabía usted que?^{2,3}

- El colesterol alto de la sangre es un factor de riesgo importante para la enfermedad cardíaca
- La enfermedad cardíaca es el asesino número-uno en los EE.UU. y en Missouri
- Casi 20,000 personas en Missouri mueren de enfermedad cardíaca cada año
- No hay síntomas de colesterol alto: usted necesita examinarse para comprobarlo, comenzando en la edad 20 años
- Bajar los niveles del colesterol puede disminuir su riesgo de tener un ataque del corazón o de morir de enfermedad cardíaca, incluso si usted tiene ya enfermedad cardíaca
- Comenzando en la pubertad, la mayoría de los hombres tienen más bajo el HDL (bueno) colesterol que la mayoría de las mujeres
- Los niveles de colesterol malo LDL aumenta conforme a la edad de hombres y mujeres.
- La mayoría de las mujeres jóvenes tienen el colesterol LDL más bajo que hombres
- La mayoría de las mujeres adultas (entre 55 años y más) tienen niveles más altos de colesterol LDL que los hombres



04/07

Salud Cardiovascular en Missouri

Colesterol

Tenga un examen de colesterol de la sangre³

- Cada persona mayor de 20 años de edad debe examinar su colesterol por lo menos una vez cada 5 años.
- Es mejor tener un análisis de sangre llamado “perfil de la lipoproteína” para descubrir sus números de colesterol. Este análisis de sangre se hace después de 9 a 12-horas de ayuno y le da la información sobre su:
 - Colesterol total
 - Lipoproteína de baja densidad LDL (colesterol malo) - la fuente principal de la acumulación y de la obstrucción del colesterol en las arterias
 - Lipoproteína de alta densidad HDL (colesterol bueno) – ayuda a prevenir la acumulación del colesterol en las arterias
 - Triglicéridos - otra forma de grasa en su sangre
- Si no es posible conseguir un perfil hecho de la lipoproteína usted puede conseguir una idea general sobre sus niveles del colesterol:
 - Colesterol total
 - Lipoproteína de alta densidad HDL
 - Si su colesterol total es menor 200 miligramos (mg) por decilitro (dL) de sangre o más o si su HDL es menos de 40 mg/dL, usted necesitará hacer un perfil de la lipoproteína
 - Vea cómo sus números de colesterol comparados con las categorías en las tablas de abajo.

Niveles de colesterol Total mg/dL	Categoría
Menos de 200	Deseable
200-239	Sobre el limite
240 y más alto	Alto

LDL Niveles de Colesterol mg/dL	Categoría
Menos de 100	Optima
100-129	Casi optima/Superior a optimo
130-159	Sobre el limite
160-189	Alto
190 y más alto	Muy Alto

HDL Niveles de Alta densidad de Lipoproteína	Categoría
Menos de 40 (Hombres)	Riesgo mayor de enfermedades cardiacas
Menos de 50 (Mujeres)	Riesgo mayor de enfermedades cardiacas
Menos de 60 y por arriba de	Considerada a salvo de enfermedades cardiacas

Fuentes De Datos:

1. Centros para el control y la prevención de la enfermedad: Sistema De Vigilancia del Comportamiento De Factor De Riesgo
2. Centro para la información, la gerencia y la evaluación de la salud: Información de evaluación de la comunidad en Missouri
3. Institutos Nacionales de la Salud: Instituto Nacionales del Corazón, Pulmón, y la Sangre

